



طاجن الدجاج بصلصة البوفالو

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي ساعة و 10 دقائق

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها والخضروات وأدوات الطهي.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 375 درجة.
3. رش صحن الكسرولة مقاس 9x13 بوصة ببخاخ مانع للالتصاق.
4. تُضاف جميع المكونات في صحن الكسرولة باستثناء الجبن المبشور وتُحرَّك حتى تمتزج. تُوزَّع المكونات في طبقة متساوية.
5. يُغطَّى صحن الكسرولة برقائق الألومنيوم أو غطاء ويُخبز لمدة 20 دقيقة. أخرج صحن الكسرولة من الفرن وقَلِّبه: ستكون جينة الكريمة طرية وتتحول إلى صلصة عندما تقلبها. يُغطَّى طبق الطاجن مجدداً برقائق الألومنيوم أو بغطاء ويُخبز لمدة 20 دقيقة أخرى.
6. أخرج الطاجن من الفرن، أزل رقائق الألومنيوم وقَلِّب المزيج مرة أخرى، رشه بالجبن (في حالة استخدامه)، واخبزه لمدة 15 دقيقة إضافية بدون غطاء.

الأدوات:

لوح تقطيع
صحن كسرولة
ملعقة خلط
رقائق ألومنيوم

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
ثلث كوب من صلصة حارة
رطل ونصف من صدر أو فخذ الدجاج منزوع العظم والجلد،
مقطع إلى مكعبات بحجم ثلاثة أرباع بوصة
عودان من الكرفس مُقطعان إلى مكعبات صغيرة
بصلة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
جزرتان مُقطعتان إلى مكعبات صغيرة
3 فصوص من الثوم أو ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم
4 أكواب من قرع المعكرونة (حوالي سبائيتي حبة قرع واحدة
متوسطة الحجم)، مطهية
أونصتان من جينة الكريمة قليلة الدسم، مقطعة إلى
مكعبات صغيرة
نصف كوب من الجبن المبشور قليل الدسم (اختياري)

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 310
إجمالي الدهون 9 جم
الصدويوم 690 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 17 جم
البروتين 41 جرام